



Proyecto de Innovación Convocatoria 2018/2019

Nº de proyecto: 85

Título del proyecto: Entrenamiento en habilidades básicas de gestión de grupos para la mejora de la regulación emocional de personal y estudiantes Complutense: protocolo para alumnos de posgrado en Psicología

Nombre del responsable del proyecto : Cristina Larroy García

Centro: Clínica Universitaria de Psicología

1. Objetivos propuestos

Los objetivos del presente proyecto son dos, y están dirigidos a poblaciones distintas.

a) En primer lugar, se pretende promover la mejora de determinadas competencias transversales indispensables en el desarrollo académico y profesional. En concreto, en este proyecto se abordará la habilidad de regulación emocional, piedra angular de las estrategias de afrontamiento que cualquier persona necesita desplegar, no sólo ante los estresores diarios académicos o laborales, también ante las adversidades de carácter personal.

Las exigencias del entorno y los problemas cotidianos son situaciones que tienden a alterar el estado emocional de la mayoría de las personas. Poder regular las emociones que todo ello genera es una habilidad básica e indispensable debido a que ésta influye en el bienestar de las personas y en su rendimiento académico y laboral.

Son muchos los estudios que ponen de manifiesto que el déficit en la regulación emocional está relacionado con el descenso del rendimiento académico y laboral, el descenso del nivel de bienestar percibido y la aparición de conductas disruptivas, así como de ideación autolítica.

Durante el curso 2017- 2018 la Clínica Universitaria de Psicología de la UCM (CUP-UCM) 4 grupos enfocados a alumnos UCM y cuyo propósito fue la “Toma de conciencia y aceptación emocional”. Los talleres tuvieron una gran acogida entre los estudiantes y se pudo constatar la necesidad de implantar este tipo de taller en poblaciones específicas, a tenor de los resultados de las encuestas de satisfacción, cuyos datos reflejan una solicitud de mayor duración de los talleres.

A raíz de esta comprobación, en el presente proyecto se pretende elaborar un taller más largo y completo que el anterior, que incluya aspectos de aceptación emocional y estrategias de afrontamiento ante determinadas emociones. Asimismo, se ha considerado interesante ampliar la oferta de los talleres al personal de la UCM (PDI y PAS), personal que tiene muchas veces que abordar situaciones muy estresantes en su quehacer profesional (picos de trabajo, pocos recursos, enfrentamientos o situaciones delicadas con el alumnado, etc...)

b) El segundo objetivo está dirigido a los alumnos del Master en Psicología General Sanitaria que cursan su asignatura de Practicas I en la CUP-UCM, y persigue la mejora de su proceso formativo. Los alumnos y alumnas podrán participar en la confección, planificación y ejecución de planes de psicoeducativos de salud (en este caso concreto, el diseño y ejecución del taller de Regulación Emocional), siempre bajo estrecha supervisión y acompañamiento de miembros del proyecto (todos ellos vinculados de una u otra manera, a la CUP-UCM: directores, jefe de psicólogos, becarios residentes y becarios de administración, que son quienes conforman el equipo de este proyecto).

Se entiende que la posibilidad de entrenarse para impartir este taller (cada estudiante del MPGS participará en la impartición de una edición del mismo) supone al alumno un extra formativo como terapeuta, ya que, además de las estrategias/módulos que configuren el programa tiene que aprender, ensayar y poner en práctica estrategias de evaluación, de intervención y de manejo de grupos, que difieren de manera importante de las estrategias de abordaje de la terapia individual (que aprende de manera regular mediante la atención de casos en la CUP-UCM) y ayuda a suplir la falta de formación sobre la regulación emocional en el ámbito académico.

2.- Objetivos alcanzados

Se puede considerar que los objetivos propuestos se han alcanzado en su totalidad satisfactoriamente.

Respecto al primer objetivo (promover la competencia de la regulación emocional en estudiantes universitarios) lo consideramos cumplido atendiendo a los criterios y resultados siguientes.

En el curso 2018 – 2019 se han recibido 707 inscripciones al taller de Regulación y Gestión Emocional, gran parte de las cuales fueron realizadas por el personal de la universidad, llegando a recibirse 500 inscripciones el primer día de apertura de las mismas.

Se han realizado 6 convocatorias, de las cuales 4 han sido para PDI y PAS y 2 para estudiantes.

Cada una de las convocatorias ha incluido dos talleres, uno en horario de mañana y otro en horario de tarde. Es decir, se han realizado 12 talleres a lo largo del curso 2018 – 2019. En principio se iban a realizar 6 talleres, pero la gran acogida de la iniciativa entre el personal de la UCM nos llevó a duplicar los grupos.

En el total de los talleres, se han convocado (aceptado la inscripción) a 160 participantes pertenecientes al colectivo PDI y PAS y a 29 estudiantes.

En los talleres de PDI y PAS se ha convocado a 20 personas por taller, de los que han asistido a las sesiones el 83% de los participantes convocados, haciendo una media de 17 participantes por taller.

En lo referido a los estudiantes, se han convocado 10 participantes por grupo, de los que han finalizado el taller el 65% de los participantes, con una media de 6 participantes por grupo al finalizar el mismo.

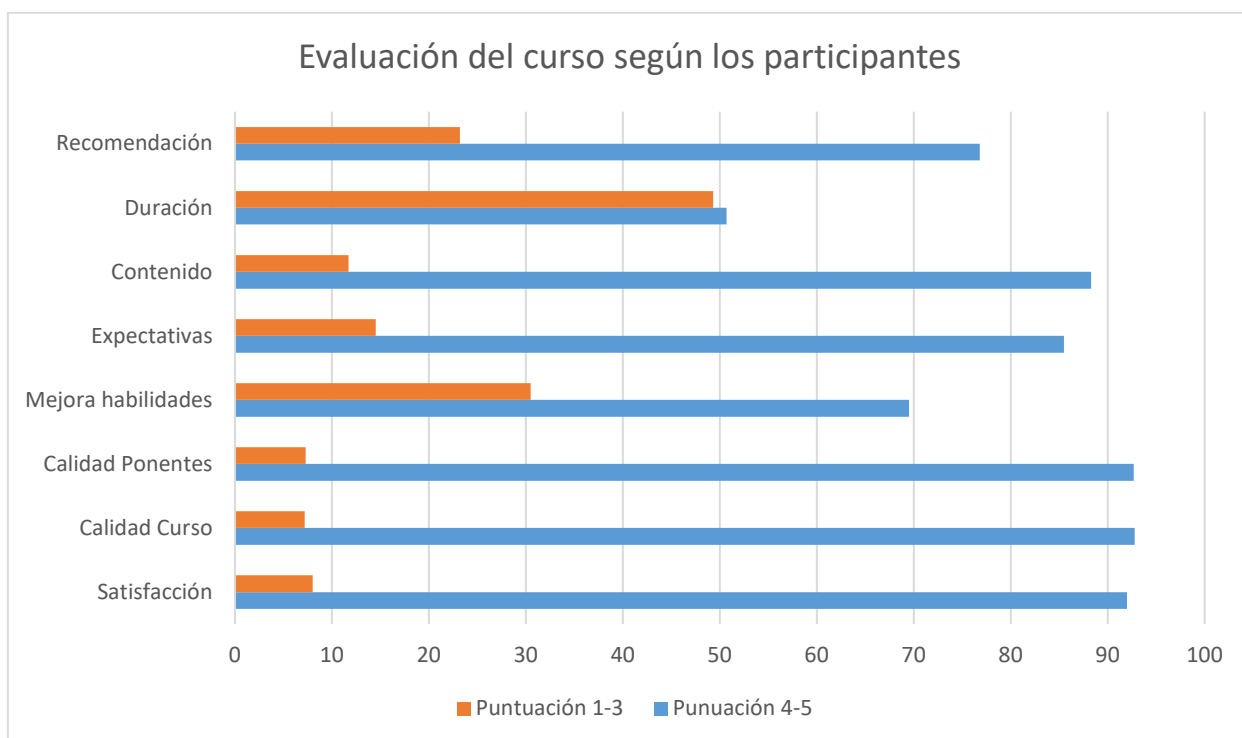
La evaluación de la eficacia del taller se ha realizado mediante una comparación de medias test - retest de 4 cuestionarios (Ansiedad, Estado de Ánimo, Dificultades de Regulación Emocional y una Escala de Afecto Positivo y negativo). Los resultados obtenidos del análisis de datos son los siguientes:

	PRE TEST		POST TEST		t	d
	M	DT	M	DT		
I. ANSIEDAD	16,05	11,97	14,23	9,57	1,33	0,16
S. DEPRESIVOS	10,21	7,61	8,54	8,02	2,96**	0,39
DIFICULTADES R.E.	65,08	21,83	58,20	15,68	3,574**	0,36
PANAS +	35,07	8,56	34,25	9,40	0,51	0,09
PANAS -	21,36	7,53	19,66	8,30	1,07	0,15

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$

Se considera que hay cambios significativos en las dificultades de regulación emocional y en el estado de ánimo de los participantes, los focos principales del taller. En los otros cuestionarios los cambios no son significativos. Una hipótesis explicativa es que se ha dedicado menos tiempo en el taller a la intervención en estas variables. O que el tiempo transcurrido entre las medidas pre-post no ha sido suficiente, ya que hay variables que requieren de más tiempo para generar cambios apreciables. Los datos obtenidos del análisis test – retest corresponden a 60 participantes, que son las que completaron la evaluación pre y post taller de los cuatro cuestionarios (los datos de los que no completaron algún cuestionario en alguna de las fases se han suprimido, lo que explica el número reducido de contestaciones obtenidas).

Tras la intervención grupal, los participantes completaron el cuestionario de evaluación de la misma (talleres), los resultados se recogen en la gráfica siguiente. Se elaboró un cuestionario con una escala tipo likert de 1 a 5, donde 1 era la peor puntuación y 5 la mejor. Una vez recogidos los datos se agruparon las respuestas de 1 a 3 como puntuaciones bajas y las puntuaciones 4 y 5 como altas.



En cuanto a la satisfacción general del taller, el 92% de los participantes estaba satisfecho, frente al 8% no satisfecho.

En cuanto a la calidad del curso el 92,8% de los participantes lo calificaron como bueno, frente al 7,2% que lo calificaron entre 1 y 3.

En lo relativo a la calidad de la exposición el 92,7% considera que esta fue satisfactoria frente al 7,3% que no lo considera de esta forma.

El 69,5% de los participantes considera que mejoraron sus habilidades de regulación emocional después del taller y el 30,5% considera que no hubo una mejor considerable.

El 85,5% de la muestra refiere que el taller ha cumplido sus expectativas. El 14,5% no está de acuerdo con esto.

El contenido del taller es calificado como bueno por el 88,3% frente al 11,7% que no lo califica como tal.

La duración del curso es la variable en la que mayor variabilidad encontramos, el 49,3% considera que el curso tiene una duración que les resulta insatisfactorio, la mayoría consideran que es muy corto. Sin embargo, el 50,7% considera que la duración del curso es la óptima.

Por último, el 76,8% recomendaría este taller a un familiar o amigo, frente al 23,2% que no lo recomendaría.

Respecto al segundo objetivo (la mejora del proceso formativo de los alumnos del Master en Psicología General Sanitaria, incluyendo en el mismo la excepcional oportunidad que supone la confección, planificación y ejecución de planes de psicoeducativos de salud, como es el taller de Habilidades de regulación emocional, podemos considerarlo también alcanzado.

Los 12 talleres han sido impartidos por 48 alumnos del Master en Psicología General Sanitaria (4 alumnos por taller). Todos los alumnos han participado en el diseño, planificación y ejecución del taller que imparten. En la propia impartición podían jugar el rol de paciente, actuar como modelos o actuar como terapeutas. En todo momento han trabajado en estrecha colaboración con y bajo la supervisión de los residentes de la CUP-UCM.

3.- Metodología empleada en el proyecto

El proyecto se divide en dos grandes objetivos, (a) la formación de los estudiantes y personal UCM para mejorar sus habilidades en regulación emocional y (b) ofrecer una formación extra a los alumnos del MPGS. Por lo tanto, el plan de trabajo se divide en diferentes bloques:

- (1) Formación y entrenamiento a los alumnos del MPGS como docentes.
 1. Entrenamiento en habilidades de manejo de grupos
 2. Entrenamiento en habilidades de manejo de técnicas de regulación emocional
- (2) Diseño e impartición del Taller de regulación emocional
 1. Diseño y elaboración del contenido del taller
 2. Confección de los grupos de alumnos Ucm que reciben el taller
 3. Evaluación pre de las características de los asistentes según los cuestionarios seleccionados
 - a. DERS: Instrumento para evaluar las dificultades en la regulación emocional (Grazt y Roemer, 2004; adaptación española: Gómez-Simón, Penelo y de la Osa, 2014)
 - b. BDI-II: Instrumento para la detección de la depresión (Beck, Steer y Brown, 1996; adaptación española: Vazquez y Sanz, 2011).
 - c. ASI -3: Índice de Sensibilidad a la ansiedad (Adaptación española: Sandín, Valiente, Chorot, y Santed, 2007) antes y al terminar el taller
 - d. PANAS (Instrumento que se utiliza para valorar, separadamente, las experiencias emocionales positivas y negativas vividas recientemente por el sujeto (Watson, Clark y Tellegen 1988; adaptación española: Sandín y cols., 1999)
 4. Impartición del taller
 5. Evaluación post según los cuestionarios seleccionados
- (3) Análisis e interpretación de los datos: el objetivo de la evaluación será tener una medida fiable de la eficacia del taller, y recoger datos para investigaciones futuras.
- (4) Revisión de los resultados del taller y programación de cambios.

Las características del taller fueron las siguientes:

- Duración: 10 horas repartidas en cuatro sesiones.
- Participantes: estudiantes universitarios y personal (PDI Y PAS) de la UCM. El tamaño de los grupos fue de entre 6 y 7 personas para estudiantes y entre 12 y 20 para personal (el numero varia por la gran afluencia de inscripciones del personal) para fomentar el carácter dinámico y participativo del taller.
- Metodología de aprendizaje: utilización de material didáctico, dinámicas de grupo y entrenamiento de habilidades aprendidas.

La metodología e aprendizaje fue la siguiente:

- Utilización de material didáctico para la presentación de los conceptos y principios básicos que se pretende enseñar.
- Dinámicas de grupo para fomentar la reflexión e integración de los conceptos.
- Entrenamiento y práctica de las habilidades aprendidas

4.- Recursos humanos

Los profesionales que presentaron esta solicitud forman parte de un equipo perteneciente a la Clínica Universitaria de Psicología (CUP) y a diferentes departamentos y estamentos académicos de la facultad de Psicología de la UCM: PDI, PAS, estudiantes de doctorado, estudiantes del Máster en Psicología General Sanitaria y, finalmente, psicólogos residentes de la Clínica, a los que se reconoce como Psicólogos Colaboradores en Docencia Práctica por la UCM.

Los recursos que se han movilizado para llevar a cabo el proyecto incluyen a todo el equipo

a) Cristina Larroy, directora del presente proyecto, que ha dirigido otros 11 PIMCD en los últimos años, se ha encargado de la coordinación del equipo, de la elaboración de la memoria de solicitud y de la elaboración de la memoria final.

b) El equipo directivo y el jefe de psicólogos han participado activamente en la realización del proyecto, prestando su ayuda en:

- ❖ la elaboración de los materiales de guía y apoyo a los alumnos del Master,
- ❖ la tutorización, acompañamiento y guía a los alumnos del MPGS en la elaboración del taller.
- ❖ la tutorización y guía a los alumnos del MPGS en la impartición del taller.
- ❖ la corrección y análisis de datos.

c) Equipo de residentes de la CUP-UCM: además de la participación en las tareas anteriormente relacionadas, los residentes se han ocupado de las siguientes:

- ❖ Tareas de publicitación del taller: realización de carteles, difusión en redes sociales, página web y facultades
- ❖ Organización de aspectos logísticos: búsqueda de espacios para la impartición del taller en los campus de Moncloa y Somosaguas, reparto de fechas, grupos y supervisores, etc...
- ❖ Contactar con los asistentes del taller, hacer las listas de asistencia y responder a los emails de los asistentes.
- ❖ Preparación e impartición de sendos talleres, destinados a los alumnos del master y dirigidos a potenciar sus habilidades de manejo de grupos y de transmisión de la información
- ❖ Supervisión y evaluación de las habilidades de los alumnos del master en las habilidades y competencias anteriormente mencionadas
- ❖ Acompañamiento, ayuda, supervisión y feedback a los alumnos del master en la impartición del taller de habilidades de comunicación.
- ❖ Recolección y corrección de los datos

d) Equipo de alumnos del master en Psicología General Sanitaria: los 48 alumnos que han participado en la impartición de los 12 talleres, además de colaborar (bajo la supervisión de los directores y de las residentes becarios) en la elaboración del material del taller, han sido los encargados directos de:

- ❖ la impartición del taller, incluyendo tanto los contenidos teóricos y prácticos como las dinámicas de participación
- ❖ de la revisión del cumplimiento de las tareas intersesiones,
- ❖ de las tareas de modelado
- ❖ de la recogida de los datos para su posterior evaluación

5.- Desarrollo de las actividades

Durante los meses de junio y julio de 2018, se desarrollaron las primeras fases del proyecto (aquellas que no implicaban la participación de alumnos del master):

1. Revisión y puesta al día de la documentación necesaria para la preparación del material teórico.
2. Elaboración del material teórico que sirve como punto de apoyo para que los alumnos del MPGS preparen el taller.
3. La preparación de un taller sobre las habilidades para el manejo de grupos y la docencia.
4. Búsqueda de espacios para la impartición de los talleres en los Campus de Moncloa y Somosaguas.
5. Asignación de los becarios residentes a los grupos a los que debían supervisar.
6. Preparación del sistema de difusión y publicitación de los talleres.
7. Primera labor de difusión de los talleres

A partir de la segunda semana de septiembre, tras la incorporación del primer grupo de alumnos del MPGS,, cada uno de los talleres se realizaba siguiendo el cronograma siguiente:

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Publicitación del taller						
Elaboración de los materiales del taller						
Tutorización y seguimiento del plan de trabajo del alumno						
Coordinación de la logística						
Impartición del taller						
Revisión cuestionarios de evaluación						

Cada grupo de alumnos del Master tenía que elaborar su propio material y diseñar sus dinámicas de grupo, partiendo del material guía que se les había proporcionado y bajo la supervisión del residente responsable del grupo (quien, a su vez, contaba con la ayuda de los directores y del jefe de psicólogos).

Cada grupo de alumnos del master recibía un taller para implementar sus habilidades docentes y de manejo de grupos.

Asimismo, cada grupo de alumnos del master recibía entrenamiento específico para trabajar cada una de las tareas que implicaba la participación del taller (desde la impartición de material teórico, hasta el trabajo de modelado, correctivo, etc.). Cada

alumno desarrollaba principalmente una de las tareas en una de las sesiones, de modo que todos debían entrenarse en y asumir cada uno de los roles.

El primer grupo de master comenzó su entrenamiento a mediados de octubre, de modo que el primer taller pudo comenzar a impartirse en octubre y el último taller se ha impartido en mayo.

Los talleres se han impartido en horario de mañana y tarde, en el campus de Somosaguas, y, especialmente los dedicados a personal UCM, en el campus de Moncloa (lo que ha supuesto el inconveniente del traslado para los alumnos MPGS y personal de la CUP-UCM que impartían /supervisaban el taller), pero que se hizo necesario por el número de demandas provenientes de dicho campus.

Como se ha comentado en el apartado de Metodología, la impartición de cada taller suponía cuatro sesiones de 2,5 horas cada una; las sesiones se espaciaban tres días para que los participantes tuvieran tiempo de entrenar las habilidades aprendidas.

Cada sesión se componía de:

- 1.Revisión de los ejercicios de la sesión anterior.
- 2.Introducción teórica de las técnicas.
- 3.Dinámicas de grupo para interiorizar los contenidos.
- 4.Entrenamiento y práctica de las técnicas.
- 5.Resumen de lo aprendido.
- 6.Explicación de los ejercicios que deberán hacer en casa los participantes.

Las características del taller fueron las siguientes:

- Duración: 10 horas repartidas en 4 sesiones.
- Participantes: estudiantes universitarios y personal de la UCM. El tamaño de los grupos era de entre 7 y 10 personas (estudiantes) y entre 12 y 20 (personal) para fomentar el carácter dinámico y participativo del taller.

La metodología de aprendizaje se basó en:

- Utilización de material didáctico para la presentación de los conceptos y principios básicos que se pretende enseñar.
- Dinámicas de grupo para fomentar la reflexión e integración de los conceptos.
- Entrenamiento y práctica de las habilidades aprendidas.

Se llevaron a cabo varias reuniones de coordinación, al iniciar el proyecto y al finalizar para valorar los resultados de los talleres. Además, durante las semanas de diseño, planificación, elaboración e impartición de cada taller, el equipo de se reunía una vez a la semana para evaluar los progresos y las posibles dificultades.